

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Замурий Нина Владимировна  
Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе  
Дата подписания: 05.06.2024 13:18:24  
Уникальный программный ключ:  
d51a610db724b206c742aed9124f082f100683a8

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_ Е.А. Крошева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

г. Ярославль, 2024

ОДОБРЕНА

На заседании

Тренерского совета

Протокол № 3 от 22.05.2024 года

Разработчик:

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Рабочая программа по виду спорта — это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, самостоятельно разработанный тренером-преподавателем (тренерами - преподавателями), представляющий собой совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения программного материала, использование организационных форм учебно-тренировочного процесса, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на текущий год для каждого этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса:*

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет спортивная подготовка, направлена на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

В спортивном сезоне в возрастных группах 15 лет и старше планируется использование всех видов специфических нагрузок. В этом возрасте занимающиеся начнут осваивать все специализированные средства подготовки. Конечно, интенсивность воздействий должна быть адекватной уровню подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. Тем не менее, ребятам предстоит освоить серьезные величины нагрузок. Значительное время в течение сезона будет уделяться теоретической и психологической подготовке. Возрастет время, необходимое для организации восстановительных мероприятий. Также увеличится объем часов, необходимых для проведения инструкторской и судейской практики. Приоритетным направлением физической подготовки будет развитие быстроты и выносливости. Это справедливо как для занятий на льду, так и вне льда. В этом возрасте также планируется использовать широкий диапазон средств интегральной и технико-тактической подготовки. В течение сезона продолжится формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов. Тренировочный процесс становится круглогодичным.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование умения соблюдения режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение антидопинговых правил и формирование умений соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- выполнение требований к уровню спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «второй спортивный разряд»

*Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа спортивной специализации представлено в приложении 6.*

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:*

На этапе совершенствования спортивного мастерства с физиологической точки зрения очень благоприятный период для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде целесообразно начинать специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами. В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем единоборств и нагрузок скоростно-силовой направленности, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом

интеллекте – упражнения должны становиться более сложными. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые паттерны и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать обучающимся представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих обучающихся. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнение план индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в приложении 7.*

### **Этап высшего спортивного мастерства**

*Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:*

Этап высшего спортивного мастерства является периодом для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде проводят специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами. В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем скоростно-силовой подготовки, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые моменты и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать хоккеистам представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих игроков. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление знаний и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

*Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа высшего спортивного мастерства представлено в приложении 8.*

Содержание психологической подготовки представлено в приложении 9.

4.2. Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложение 10).

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее</b>	Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b>	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;</li> <li>• развивать общую выносливость;</li> <li>• повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;</li> <li>• увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;</li> <li>• улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, развивать умение координировать простые и сложные движения;</li> <li>• научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться</li> </ul>		
<b>Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду подготовки</b>	Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная. Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 15 лет и старше — повышение функциональных возможностей организма хоккеистов, общая и специализированная подготовка с учетом требований соревновательной деятельности. Необходимо отметить, что в группе биологический возраст у спортсменов может существенно отличаться, поэтому тренеру необходимо учитывать этот фактор при выборе средств и методов тренировки. В любом случае, величины тренировочной нагрузки в занятиях не должны превышать нормативные значения для данного возраста. Наиболее целесообразными средствами тренировочных воздействий являются:		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Быстрота	– Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5	Основными методами



	<p>до 100 метров.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения.</li> <li>– Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</li> <li>– Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.)</li> <li>– Ускорение после прыжков</li> <li>– Ускорения и замедление</li> <li>– Быстрота шага в парах</li> <li>– Ускорения по сигналу</li> <li>– Быстрота реакции на движущейся объект</li> <li>– Частота шагов</li> <li>– Частота боковых шагов</li> <li>– Частота шагов со сменой направления</li> <li>– упражнения на развитие двигательной реакции и глазомера;</li> </ul>	<p>скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>
2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин)</li> <li>– Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин)</li> <li>– Кроссы (дистанция от 2 до 6 км)</li> <li>– Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.</li> <li>– Подвижные игры</li> <li>– Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50,100 метров и более с невысокой скоростью)</li> <li>– Тренажер гребца</li> </ul>	<p>Основными методами являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный; игровой</p>
3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Толчок штанги от груди</li> <li>– Подъем штанги на грудь</li> <li>– Грудь толчок</li> <li>– Выпрыгивания</li> <li>– Хоккейные прыжки</li> <li>– Прыжки с продвижением вперед</li> <li>– Подрыв штанги из приседа</li> <li>– Прыжки через барьеры</li> <li>– Прыжки на тумбу</li> </ul>	<p>Основными методами силовой подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Броски набивного мяча об пол</li> <li>– Броски набивного мяча об стену</li> <li>– Бить покрышку кувалдой</li> <li>– Выпад со скручиванием</li> <li>– Ускорение с утяжелителями</li> <li>– Бег с партнером</li> <li>– Толкать партнера</li> <li>– Прыжки с подниманием прямых ног</li> <li>– Прыжки из стороны в сторону</li> <li>– Прыжки в длину</li> <li>– поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа</li> <li>– разгибание рук на бицепс</li> <li>– упражнение на бицепс в тренажере</li> <li>– жим платформы ногами</li> <li>– приседание со штангой</li> <li>– полуприсед с выходом на носки</li> <li>– разгибание ног на тренажере</li> <li>– сгибание ног на тренажере</li> <li>– тяга за спину на тренажере</li> <li>– тяга к груди на тренажере</li> <li>– сгибание разгибание на гиперестезии</li> <li>– пресс различные варианты</li> </ul>	
	4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Балансировочная доска</li> <li>– Упражнения на босу сфере</li> <li>– Чеканка мяча</li> <li>– Перебросы мяча</li> <li>– Упражнения с теннисными мячами</li> <li>– Прыжки на скакалке на двух ногах</li> <li>– Прыжки на скакалке на одной ноге</li> <li>– Координационная лестница</li> <li>– Жонглирование мячами</li> <li>– Жонглирование мячами в парах</li> <li>– Бросок мяча из-под ноги</li> <li>– Дриблинг мяча</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ведение баскетбольного мяча руками</li> <li>– Ведение футбольного мяча ногами</li> <li>– Прыжки в квадрате</li> <li>– Прыжки через линию на 2 ногах</li> <li>– Прыжки через линию на одной ноге</li> <li>– Дриблинг ногами теннисного мяча</li> <li>– Ведение руками теннисного мяча</li> </ul>	
	5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– растяжка кошки</li> <li>– растяжка мышц спины</li> <li>– мостик</li> <li>– растяжка с наклоном в сторону</li> <li>– растяжка поза щенка</li> <li>– растяжке свывадам в сторону</li> <li>– растяжка подколенных сухожилий сидя</li> <li>– поперечная растяжка сидя</li> <li>– скручивания сидя</li> <li>– бабочка</li> <li>– растяжка задней поверхности бедра</li> <li>– растяжка мышц грудного отдела</li> <li>– растяжка мышц плечевого отдела</li> <li>– растяжка мышц поясничного отдела</li> <li>– растяжка трицепса</li> <li>– растяжка квадрицепса</li> <li>– растяжка голени</li> <li>– растяжка мышц сгибателей бедра</li> <li>– растяжка грушевидной мышцы</li> </ul>	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный
<b>Вид подготовки:</b> <b>специальная физическая подготовка</b>	<p>Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.</p>		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа</b>	<p>Задачи специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена.</li> </ul>		

<b>(года) спортивной подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закрепление и экологизация техники движений.</li> <li>– Совершенствование других компонентов подготовленности.</li> </ul>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	<p>В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем единоборств и нагрузок скоростно-силовой направленности, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными.</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу</li> <li>– Старты в движении по сигналу</li> <li>– Зеркальное повторения в движении за партнером</li> <li>– Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы</li> <li>– Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами</li> <li>– Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб.</li> <li>– Подвижные игры с различными эстафетами</li> <li>– Различные виды челночного бега</li> <li>– Слаломный бег с отягощением</li> <li>– Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах</li> <li>– Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости</li> </ul>	<p>Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>
	2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Фартлек на коньках</li> <li>– Повторный бег на коньках</li> <li>– Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек</li> <li>– Силовые единоборства на ограниченной площадке</li> <li>– Полоса препятствий на время</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения;</p>

			повторный; круговой метод; интервальный
3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений с отягощением</li> <li>– Рывки с отягощением</li> <li>– Торможение с отягощением</li> <li>– Челночный бег с отягощением</li> <li>– Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.)</li> <li>– Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.)</li> <li>– Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами</li> <li>– Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств</li> <li>– Броски шайбы</li> <li>– Прохождение отрезка с утяжелением на время</li> <li>– Челночный бег по времени</li> <li>– Рывки с Экспандером</li> <li>– Толкания снаряда в перед</li> <li>– Вести снаряд за собой</li> <li>– Перепрыгивание препятствие на время</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод</p>	
4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений.</li> <li>– Броски из необычных положений</li> <li>– Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями</li> <li>– Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки</li> <li>– Подвижные игры с различными эстафетами</li> <li>– Упражнения с уменьшением зоны выполнения</li> <li>– Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания</li> <li>– Упражнения на координационная лестнице</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>	
5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием.</li> <li>– В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой.</li> <li>– Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног.</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног.</li> <li>– Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы</li> <li>– Потряхиванием ног.</li> <li>– В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног</li> </ul>	
<b>Вид подготовки: техническая подготовка</b>	<p>Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы многолетней подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.</p>		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<p>Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка на тренировочном этапе проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие. В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках.</p>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	<p>Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки;</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	<p>1. Техника передвижения на коньках</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации</li> <li>– Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие</li> <li>– Катание с поочередными переступаниями спиной вперед</li> <li>– Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</li> <li>– Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

<p><b>перечень соответствующих упражнений/заданий</b></p>	<p>перетягивать)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед</li> <li>– Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, X и т.д</li> <li>– Приседание и прыжок на одной ноге</li> <li>– Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную</li> <li>– Катание прыжками</li> <li>– Приседание на одной ноге после отталкивания</li> <li>– Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера</li> <li>– Зиг-заг лицом и спиной вперед</li> <li>– Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом)</li> <li>– Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения</li> <li>– Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</li> <li>– Резкие повороты</li> <li>– Скрестный шаг - лицом и спиной вперед</li> <li>– Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения</li> <li>– Маневренное катание на маленьком пространстве</li> <li>– Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево</li> <li>– Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы</li> <li>– "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом.</li> <li>– «Кораблик» без переходов по кругу</li> </ul>	
	<p>2. Техника владения клюшкой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны</li> <li>– Обводка расставленных шайб в разных вариациях</li> <li>– Слалом в разных вариациях</li> <li>– Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного</p>

		<p>/ чередуя</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу</li> <li>– С ведением шайбы</li> <li>– Ведение шайбы одной рукой</li> <li>– Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек</li> <li>– Ведение двух шайб</li> <li>– Контроль шайбы при катании спиной вперед</li> <li>– Ведение шайбы с опусканием на одно колено</li> <li>– Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе - сбоку</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе - спереди</li> <li>– Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)</li> <li>– Ведение шайбы вокруг тела</li> <li>– Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду</li> <li>– Ведение шайбы вокруг ног и между ног</li> <li>– Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед</li> <li>– Ведение шайбы при катании "корабликом"</li> <li>– Подтягивание шайбы с неудобной руки</li> <li>– Ведение шайбы одной рукой</li> <li>– Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз</li> <li>– Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки</li> </ul>	<p>упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p>3. Техника бросков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кистевой бросок - с удобной руки (низом)</li> <li>– Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки</li> <li>– Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки</li> <li>– Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки</li> <li>– Быстрый уход в центр и бросок по воротам</li> <li>– Добивание</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Щелчок низом</li> <li>– Кистевой бросок после приема передачи с разных углов</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам</li> <li>– Двинуть шайбу от себя и бросить</li> <li>– Бросок или щелчок с ходу</li> <li>– Щелчок в одно касание</li> <li>– Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом</li> <li>– Броски с 360 градусов</li> <li>– Подправления шайбы в движении</li> <li>– Обводка вратаря</li> </ul>	
	4. Техника приемов и передач шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки</li> <li>– Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)</li> <li>– Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки</li> <li>– Длинный пас "парашютиком"</li> <li>– Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы</li> <li>– Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот</li> <li>– Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка</li> <li>– Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	5. Техника отбора шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы)</li> <li>– Поднимание клюшки соперника</li> <li>– Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым)</li> <li>– Блокировка бросков / нахождение на линии броска</li> <li>– Клюшка в шайбу</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	6. Техника ловли и отбивания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая)</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго

	шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ловля и отбивания шайбы после оталкивания от штанги</li> <li>– Ловля шайбы на себе</li> <li>– Ловля и отбивания шайбы после переката</li> </ul>	регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	7. Техника передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Движение без отрыва ног от льда</li> <li>– Открытое движение («Т-образное»)</li> <li>– Закрытое движение</li> <li>– «Фонарик»</li> <li>– Полукруг (поворот)</li> <li>– Полусплит</li> <li>– Сплинт</li> <li>– Перекат</li> <li>– Движение сидя</li> <li>– Выход из площадки ворот за шайбой</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
<b>Вид подготовки: тактическая подготовка</b>	<p>В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.</p> <p>В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.</p>		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;</li> <li>– Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов;</li> <li>– Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций</li> <li>– Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</li> </ul>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	<p>Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной и избирательной направленности.</p> <p>В данной возрастной группе в занятиях на льду приоритетное значение будет иметь командная и групповая тактика. Целенаправленное использование средств командной и групповой тактики обуславливает широкое применение в занятиях поточного метода.</p>		
<b>Направленность</b>	<b>Направленность/</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>

<b>и содержание учебно-тренировочных занятий:</b> <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	<b>задачи учебно-тренировочных занятий</b>			
	1. Индивидуальные тактики нападения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обманный показ броска</li> <li>– Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.</li> <li>– Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.)</li> <li>– Выкатиться из-за ворот с броском — вариации.</li> <li>– Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе.</li> <li>– Бросок не глядя на ворота.</li> <li>– Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке).</li> <li>– Игрок накатывается на ворота</li> <li>– «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров</li> <li>– Доставка шайбы в центр</li> <li>– Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы</li> <li>– Обманные движения корпусом/ обманные движения головой</li> <li>– Закрывание вратаря</li> <li>– "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы</li> <li>– Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру</li> <li>– Обманный показ броска</li> <li>– Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.</li> </ul>		Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	2. Индивидуальные оборонительные тактики	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Возврат в оборону и загон соперника к борту</li> <li>– Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)</li> <li>– Закрывание соперника - отобрать возможность паса.</li> <li>– Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу).</li> <li>– Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления</li> </ul>		Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии</li> <li>– Оборонительные ситуации 2 в 1</li> <li>– Вытеснять соперника с пятака перед воротами</li> <li>– Техника борьбы у борта.</li> </ul>	
	3. Групповые тактики нападения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях.</li> <li>– Выход из своей зоны в разных вариациях.</li> <li>– (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей).</li> <li>– Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны.</li> <li>– Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.).</li> <li>– Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.).</li> <li>– Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1).</li> <li>– Использование "тихих зон" в зоне нападения.</li> <li>– Подключение защитника на дальнюю штангу.</li> <li>– Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения.</li> <li>– Принципы поддержки партнёров при игре в атаке.</li> <li>– Контролируемый выход из своей зоны.</li> <li>– Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы.</li> <li>– Владение шайбой и установление контроля над ней.</li> <li>– Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	4. Групповые оборонительные тактики	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны.</li> <li>– Коммуникация с вратарём</li> <li>– Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка.</li> <li>– Прессинг после отскока шайбы.</li> <li>– Оборона против розыгрыша соперника вертушки.</li> <li>– Прессинг в средней зоне.</li> <li>– Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации.</li> <li>– Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников.</li> <li>– Позиционная оборона - Защита "пятака".</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта.</li> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами.</li> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу.</li> <li>– Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга.</li> <li>– Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.</li> </ul>	
	5. Вбрасывание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах.</li> <li>– Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов</li> <li>– Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве.</li> <li>– Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве.</li> <li>– Расстановка игроков на вбрасывании.</li> <li>– Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед</li> <li>–</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	6. Игры в неравных составах	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра в большинстве</li> <li>– Прессинг при игре в меньшинстве.</li> <li>– Игра в меньшинстве 4 на 5.</li> <li>– 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника.</li> <li>– Выход из своей зоны при игре в большинстве</li> <li>– Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве</li> <li>– Игра в меньшинстве 3 на 5</li> <li>– Выброс шайбы при игре в меньшинстве</li> <li>– Нападение 6-ю игроками</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее</b>	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b>	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;</li> <li>– приобрести общую выносливость;</li> <li>– повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;</li> <li>– увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;</li> <li>– улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;</li> <li>– научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться</li> </ul>		
<b>Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду подготовки</b>	<p>Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 100 метров.</li> <li>– Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения.</li> <li>– Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</li> <li>– Кратковременные ускорения в облегченных условиях</li> <li>– (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.)</li> </ul>	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ускорение после прыжков</li> <li>– Ускорения и остановки</li> <li>– Быстрота шага в парах</li> <li>– Ускорения по сигналу</li> <li>– Игра тень</li> <li>– Отскок мяча от пола</li> <li>– Отскок мяча от стены</li> <li>– Уврачевание от мяча</li> <li>– Частота шагов</li> <li>– Частота боковых шагов</li> <li>– Частота шагов со сменой направления</li> <li>– Борьба за мяч</li> </ul>	
	2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин)</li> <li>– Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин)</li> <li>– Кроссы (дистанция от 2 до 6 км)</li> <li>– Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.</li> <li>– Подвижные игры</li> <li>– Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50,100 метров и более с невысокой скоростью)</li> <li>– Тренажер гребца</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Толчок штанги от груди</li> <li>– Подъем штанги на грудь</li> <li>– Грудь толчок</li> <li>– Выпрыгивания</li> <li>– Хоккейные прыжки</li> <li>– Прыжки с продвижением вперед</li> <li>– Подрыв штанги из приседа</li> <li>– Прыжки через барьеры</li> <li>– Прыжки на тумбу</li> <li>– Броски набивного мяча об пол</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Броски набивного мяча об стену</li> <li>– Бить покрышку кувалдой</li> <li>– Выпад со скручиванием</li> <li>– Ускорение с утяжелителями</li> <li>– Бег с партнером</li> <li>– Толкать партнера</li> <li>– Прыжки с подниманием прямых ног</li> <li>– Прыжки из стороны в сторону</li> <li>– Прыжки в длину</li> <li>– поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа</li> <li>– разгибание рук на бицепс</li> <li>– упражнение на бицепс в тренажере</li> <li>– жим платформы ногами</li> <li>– приседание со штангой</li> <li>– полуприсед с выходом на носки</li> <li>– разгибание ног на тренажере</li> <li>– сгибание ног на тренажере</li> <li>– тяга за спину на тренажере</li> <li>– тяга к груди на тренажере</li> <li>– сгибание разгибание на гиперестезии</li> <li>– пресс различные варианты</li> <li>–</li> </ul>	
	4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Балансировочная доска</li> <li>– Упражнения на босу сфере</li> <li>– Чеканка мяча</li> <li>– Перебросы мяча</li> <li>– Упражнения с теннисными мячами</li> <li>– Прыжки на скакалке на двух ногах</li> <li>– Прыжки на скакалке на одной ноге</li> <li>– Координационная лестница</li> <li>– Жонглирование мячами</li> <li>– Жонглирование мячами в парах</li> <li>– Бросок мяча из-под ноги</li> <li>– Дриблинг мяча</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ведение баскетбольного мяча руками</li> <li>– Ведение футбольного мяча ногами</li> <li>– Прыжки в квадрате</li> <li>– Прыжки через линию на 2 ногах</li> <li>– Прыжки через линию на одной ноге</li> <li>– Дриблинг ногами теннисного мяча</li> <li>– Ведение руками теннисного мяча</li> </ul>	
	5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– растяжка кошки</li> <li>– растяжка мышц спины</li> <li>– мостик</li> <li>– растяжка с наклоном в сторону</li> <li>– растяжка поза щенка</li> <li>– растяжке свывадам в сторону</li> <li>– растяжка подколенных сухожилий сидя</li> <li>– поперечная растяжка сидя</li> <li>– скручивания сидя</li> <li>– бабочка</li> <li>– растяжка задней поверхности бедра</li> <li>– растяжка мышц грудного отдела</li> <li>– растяжка мышц плечевого отдела</li> <li>– растяжка мышц поясничного отдела</li> <li>– растяжка трицепса</li> <li>– растяжка квадрицепса</li> <li>– растяжка голени</li> <li>– растяжка мышц сгибателей бедра</li> <li>– растяжка грушевидной мышцы</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
<b>Вид подготовки: специальная физическая подготовка</b>	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.		
<b>Задачи вида</b>	Задачи специальной физической подготовки:		

<b>подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена.</li> <li>– Закрепление и экологизация техники движений.</li> <li>– Совершенствование других компонентов подготовленности.</li> </ul>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	<p>Решение задач специальной физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	6. Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу</li> <li>– Старты в движении по сигналу</li> <li>– Зеркальное повторения в движении за партнером</li> <li>– Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы</li> <li>– Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами</li> <li>– Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб.</li> <li>– Подвижные игры с различными эстафетами</li> <li>– Различные виды челночного бега</li> <li>– Слаломный бег с отягощением</li> <li>– Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах</li> <li>– Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости</li> </ul>	<p>Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>
7. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Фартлек на коньках</li> <li>– Повторный бег на коньках</li> <li>– Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Силовые единоборства на ограниченной площадке</li> <li>– Полоса препятствий на время</li> <li>–</li> </ul>	стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
8. Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений с отягощением</li> <li>– Рывки с отягощением</li> <li>– Торможение с отягощением</li> <li>– Челночный бег с отягощением</li> <li>– Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.)</li> <li>– Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.)</li> <li>– Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами</li> <li>– Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств</li> <li>– Броски шайбы</li> <li>– Прохождение отрезка с утяжелением на время</li> <li>– Челночный бег по времени</li> <li>– Рывки с Экспандером</li> <li>– Толкания снаряда в перед</li> <li>– Вести снаряд за собой</li> <li>– Перепрыгивание препятствие на время</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод
9. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старты из различных положений.</li> <li>– Броски из необычных положений</li> <li>– Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями</li> <li>– Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки</li> <li>– Подвижные игры с различными эстафетами</li> <li>– Упражнения с уменьшением зоны выполнения</li> <li>– Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания</li> <li>– Упражнения на координационная лестнице</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
10. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием.</li> <li>– В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:

		<p>мышцы ноги. Повторить с правой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног.</li> <li>– В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног.</li> <li>– Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы</li> <li>– Потряхиванием ног.</li> <li>– В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног</li> </ul>	повторный; игровой; соревновательный
<b>Вид подготовки: техническая подготовка</b>	<p>Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.</p> <p>Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей</p> <p>Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.</p>		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея;</li> <li>– усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов;</li> <li>– повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;</li> <li>– совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.</li> </ul>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	<p>Решение задач технической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий:</b>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Техника	– Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации	Основными методами

<p><i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i></p>	<p>передвижения на коньках</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие</li> <li>– Катание с поочередными переступаниями спиной вперед</li> <li>– Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</li> <li>– Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать)</li> <li>– Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед</li> <li>– Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, X и т.д</li> <li>– Приседание и прыжок на одной ноге</li> <li>– Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную</li> <li>– Катание прыжками</li> <li>– Приседание на одной ноге после отталкивания</li> <li>– Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера</li> <li>– Зиг-заг лицом и спиной вперед</li> <li>– Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом)</li> <li>– Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения</li> <li>– Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</li> <li>– Резкие повороты</li> <li>– Скрестный шаг - лицом и спиной вперед</li> <li>– Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения</li> <li>– Маневренное катание на маленьком пространстве</li> <li>– Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево</li> <li>– Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы</li> <li>– "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом.</li> <li>– «Кораблик» без переходов по кругу</li> </ul>	<p>подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
--	--------------------------------	---	--

	<p>2. Техника владения клюшкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны</li> <li>– Обводка расставленных шайб в разных вариациях</li> <li>– Слалом в разных вариациях</li> <li>– Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя</li> <li>– Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу</li> <li>– С ведением шайбы</li> <li>– Ведение шайбы одной рукой</li> <li>– Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек</li> <li>– Ведение двух шайб</li> <li>– Контроль шайбы при катании спиной вперед</li> <li>– Ведение шайбы с опусканием на одно колено</li> <li>– Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе - сбоку</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе - спереди</li> <li>– Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)</li> <li>– Ведение шайбы вокруг тела</li> <li>– Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду</li> <li>– Ведение шайбы вокруг ног и между ног</li> <li>– Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед</li> <li>– Ведение шайбы при катании "корабликом"</li> <li>– Подтягивание шайбы с неудобной руки</li> <li>– Ведение шайбы одной рукой</li> <li>– Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз</li> <li>– Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p>3. Техника бросков</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кистевой бросок - с удобной руки (низом)</li> <li>– Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки</li> <li>– Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки</li> <li>– Быстрый уход в центр и бросок по воротам</li> <li>– Добивание</li> <li>– Щелчок низом</li> <li>– Кистевой бросок после приема передачи с разных углов</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить</li> <li>– Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам</li> <li>– Двинуть шайбу от себя и бросить</li> <li>– Бросок или щелчок с ходу</li> <li>– Щелчок в одно касание</li> <li>– Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом</li> <li>– Броски с 360 градусов</li> <li>– Подправления шайбы в движении</li> <li>– Обводка вратаря</li> </ul>	<p>конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	4. Техника приемов и передач шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки</li> <li>– Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)</li> <li>– Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки</li> <li>– Длинный пас "парашютиком"</li> <li>– Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы</li> <li>– Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот</li> <li>– Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка</li> <li>– Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	5. Техника отбора шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы)</li> <li>– Поднимание клюшки соперника</li> <li>– Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым)</li> <li>– Блокировка бросков / нахождение на линии броска</li> <li>– Клюшка в шайбу</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-</p>

			конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	6. Техника ловли и отбивания шайбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая)</li> <li>– Ловля и отбивания шайбы после оталкивания от штанги</li> <li>– Ловля шайбы на себе</li> <li>– Ловля и отбивания шайбы после переката</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	7. Техника передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Движение без отрыва ног от льда</li> <li>– Открытое движение («Т-образное»)</li> <li>– Закрытое движение</li> <li>– «Фонарик»</li> <li>– Полукруг (поворот)</li> <li>– Полусплит</li> <li>– Сплинт</li> <li>– Перекат</li> <li>– Движение сидя</li> <li>– Выход из площади ворот за шайбой</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
<b>Вид подготовки: тактическая подготовка</b>	Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;</li> <li>• Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов;</li> <li>• Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций</li> <li>• Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</li> </ul>		
<b>Особенности</b>	Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий,		



<b>организации занятий по виду подготовки</b>	преимущественно комплексной и избирательной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий:</b> <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	<b>Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Индивидуальные тактики нападения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обманный показ броска</li> <li>– Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.</li> <li>– Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.)</li> <li>– Выкатиться из-за ворот с броском — вариации.</li> <li>– Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе.</li> <li>– Бросок не глядя на ворота.</li> <li>– Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке).</li> <li>– Игрок накатывается на ворота</li> <li>– «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров</li> <li>– Доставка шайбы в центр</li> <li>– Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы</li> <li>– Обманные движения корпусом/ обманные движения головой</li> <li>– Закрывание вратаря</li> <li>– "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы</li> <li>– Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру</li> <li>– Обманный показ броска</li> <li>– Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
2. Индивидуальные оборонительные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Возврат в оборону и загон соперника к борту</li> <li>– Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:	

	<p>тактики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закрывание соперника - отобрать возможность паса.</li> <li>– Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу).</li> <li>– Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления</li> <li>– Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии</li> <li>– Оборонительные ситуации 2 в 1</li> <li>– Вытеснять соперника с пятака перед воротами</li> <li>– Техника борьбы у борта.</li> </ul>	<p>повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	<p>3. Групповые тактики нападения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях.</li> <li>– Выход из своей зоны в разных вариациях.</li> <li>– (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей).</li> <li>– Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны.</li> <li>– Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.).</li> <li>– Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.).</li> <li>– Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1).</li> <li>– Использование "тихих зон" в зоне нападения.</li> <li>– Подключение защитника на дальнюю штангу.</li> <li>– Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения.</li> <li>– Принципы поддержки партнёров при игре в атаке.</li> <li>– Контролируемый выход из своей зоны.</li> <li>– Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы.</li> <li>– Владение шайбой и установление контроля над ней.</li> <li>– Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	<p>4. Групповые оборонительные тактики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны.</li> <li>– Коммуникация с вратарём</li> <li>– Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка.</li> <li>– Прессинг после отскока шайбы.</li> <li>– Оборона против розыгрыша соперника вертушки.</li> <li>– Прессинг в средней зоне.</li> </ul>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации.</li> <li>– Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников.</li> <li>– Позиционная оборона - Защита "пятак".</li> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта.</li> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами.</li> <li>– Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу.</li> <li>– Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга.</li> <li>– Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.</li> </ul>	моделирование игровых ситуаций
	5. Вбрасывание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах.</li> <li>– Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов</li> <li>– Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве.</li> <li>– Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве.</li> <li>– Расстановка игроков на вбрасывании.</li> <li>– Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	6. Игры в неравных составах	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра в большинстве</li> <li>– Прессинг при игре в меньшинстве.</li> <li>– Игра в меньшинстве 4 на 5.</li> <li>– 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника.</li> <li>– Выход из своей зоны при игре в большинстве</li> <li>– Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве</li> <li>– Игра в меньшинстве 3 на 5</li> <li>– Выброс шайбы при игре в меньшинстве</li> <li>– Нападение 6-ю игроками</li> </ul>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее</b>	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b>	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;</li> <li>– повысить общую выносливость;</li> <li>– повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;</li> <li>– увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;</li> <li>– улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;</li> <li>– научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться</li> </ul> <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальное развитие сильных качеств вратаря;</li> <li>– воспитание общих физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;</li> </ul>		
<b>Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду подготовки</b>	<p>Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных</b>	<b>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>

занятий	1. Быстрота	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 100 метров.</li> <li>2. Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения.</li> <li>3. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.</li> <li>4. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.)</li> <li>5. Ускорение после прыжков</li> <li>6. Ускорения и остановки</li> <li>7. Быстрота шага в парах</li> <li>8. Ускорения по сигналу</li> </ol>	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин)</li> <li>2. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин)</li> <li>3. Кроссы (дистанция от 2 до 10 км)</li> <li>4. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.</li> <li>5. Подвижные игры</li> <li>6. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50,100 метров и более с невысокой скоростью)</li> </ol>	Основными методами развития выносливости являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толчок штанги от груди</li> <li>2. Подъем штанги на грудь</li> <li>3. Грудь толчок</li> <li>4. Выпрыгивания</li> <li>5. Хоккейные прыжки</li> <li>6. Прыжки с продвижением вперед</li> <li>7. Подрыв штанги из приседа</li> <li>8. Прыжки через барьеры</li> <li>9. Прыжки на тумбу</li> <li>10. Броски набивного мяча об пол</li> <li>11. Броски набивного мяча об стену</li> <li>12. Бить покрывку кувалдой</li> <li>13. Выпад со скручиванием</li> <li>14. Ускорение с утяжелителями</li> </ol>	Основными методами развития силы являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Бег с партнером</li> <li>16. Толкать партнера</li> <li>17. Прыжки с подниманием прямых ног</li> <li>18. Прыжки из стороны в сторону</li> <li>19. Прыжки в длину</li> <li>20. поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа разгибание рук на бицепс</li> <li>21. упражнение на бицепс в тренажере</li> <li>22. жим платформы ногами</li> <li>23. приседание со штангой</li> <li>24. полуприсед с выходом на носки</li> <li>25. разгибание ног на тренажере</li> <li>26. сгибание ног на тренажере</li> <li>27. тяга за спину на тренажере</li> <li>28. тяга к груди на тренажере</li> <li>29. сгибание разгибание на гиперестезии</li> <li>30. пресс различные варианты</li> </ol>	
	4. Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Балансировочная доска</li> <li>2. Упражнения на босу сфере</li> <li>3. Чеканка мяча</li> <li>4. Перебросы мяча</li> <li>5. Упражнения с теннисными мячами</li> <li>6. Прыжки на скакалке на двух ногах</li> <li>7. Прыжки на скакалке на одной ноге</li> <li>8. Координационная лестница</li> <li>9. Жонглирование мячами</li> <li>10. Жонглирование мячами в парах</li> <li>11. Бросок мяча из-под ноги</li> <li>12. Дриблинг мяча</li> <li>13. Ведение баскетбольного мяча руками</li> <li>14. Ведение футбольного мяча ногами</li> <li>15. Прыжки через линию на 2 ногах</li> <li>16. Прыжки через линию на одной ноге</li> <li>17. Дриблинг ногами теннисного мяча</li> </ol>	<p>Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>

		18. Ведение руками теннисного мяча	
	5. Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. растяжка кошки</li> <li>2. растяжка мышц спины</li> <li>3. мостик</li> <li>4. растяжка с наклоном в сторону</li> <li>5. растяжка поза щенка</li> <li>6. растяжке свывадам в сторону</li> <li>7. растяжка подколенных сухожилий сидя</li> <li>8. поперечная растяжка сидя</li> <li>9. скручивания сидя</li> <li>10. бабочка</li> <li>11. растяжка задней поверхности бедра</li> <li>12. растяжка мышц грудного отдела</li> <li>13. растяжка мышц плечевого отдела</li> <li>14. растяжка мышц поясничного отдела</li> <li>15. растяжка трицепса</li> <li>16. растяжка квадрицепса</li> <li>17. растяжка голени</li> <li>18. растяжка мышц сгибателей бедра</li> <li>19. растяжка грушевидной мышцы</li> </ol>	Основными методами развития гибкости являются строго регламентированный: повторный
<b><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>			
<b>Вид подготовки:</b> <b>специальная физическая подготовка</b>	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.		

<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	Задачи специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена.</li> <li>– Закрепление и экологизация техники движений.</li> <li>– Совершенствование других компонентов подготовленности.</li> </ul> Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальное построение тренировочного процесса в зависимости от анализа соревновательной деятельности; воспитание специальных физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;</li> </ul>		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	Решение задач специальной физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Скорость	1. Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу 2. Старты в движении по сигналу 3. Зеркальное повторения в движении за партнером 4. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы 5. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами 6. Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб. 7. Подвижные игры с различными эстафетами 8. Различные виды челночного бега 9. Слаломный бег с отягощением 10. Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный



		11. Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости	
	2. Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фартлек на коньках</li> <li>2. Повторный бег на коньках</li> <li>3. Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек</li> <li>4. Силовые единоборства на ограниченной площадке</li> <li>5. Полоса препятствий на время</li> </ol>	Основными методами развития выносливости являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты из различных положений с отягощением</li> <li>2. Рывки с отягощением</li> <li>3. Торможение с отягощением</li> <li>4. Челночный бег с отягощением</li> <li>5. Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.)</li> <li>6. Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.)</li> <li>7. Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами</li> <li>8. Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств</li> <li>9. Броски шайбы</li> <li>10. Прохождение отрезка с утяжелением на время</li> <li>11. Челночный бег по времени</li> <li>12. Рывки с Экспандером</li> <li>13. Толкания снаряда в перед</li> <li>14. Вести снаряд за собой</li> <li>15. Перепрыгивание препятствие на время</li> </ol>	Основными методами развития силы являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод
	4. Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты из различных положений</li> <li>2. Броски из необычных положений</li> <li>3. Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями</li> <li>4. Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки</li> <li>5. Подвижные игры с различными эстафетами</li> </ol>	Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		6. Упражнения с уменьшением зоны выполнения 7. Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания 8. Упражнения на координационная лестнице	
	5. Гибкость	1. Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием. 2. В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой. 3. Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног. 4. В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног. 5. Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы 6. Потряхиванием ног. 7. В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног	Основными методами развития гибкости являются строго регламентированный: повторный

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

<b>Вид подготовки:</b> <b>техническая подготовка</b>	<p>Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.</p> <p>Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей</p> <p>Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.</p>
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея;</li> <li>– усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов;</li> <li>– повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;</li> <li>– совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.</li> </ul> <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;</li> </ul>

<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	Решение задач технической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий:</b> <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	<b>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</b>  <b>Полевой игрок:</b> 1. Техника передвижения на коньках	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>  1. Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации 2. Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие 3. Катание с поочередными переступаниями спиной вперед 4. Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами 5. Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать) 6. Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед 7. Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д. 8. Приседание и прыжок на одной ноге 9. Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную 10. Катание прыжками 11. Приседание на одной ноге после отталкивания 12. Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера 13. Зиг-заг лицом и спиной вперед 14. Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом) 15. Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения	<b>Основные методы</b>  Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		<p>16. Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</p> <p>17. Резкие повороты</p> <p>18. Скрестный шаг - лицом и спиной вперед</p> <p>19. Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения</p> <p>20. Маневренное катание на маленьком пространстве</p> <p>21. Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево</p> <p>22. Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы</p> <p>23. "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом.</p> <p>24. «Кораблик» без переходов по кругу</p>	
	<p>2. Техника владения клюшкой</p>	<p>1. Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны</p> <p>2. Обводка расставленных шайб в разных вариациях</p> <p>3. Слалом в разных вариациях</p> <p>4. Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя</p> <p>5. Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу</p> <p>6. С ведением шайбы</p> <p>7. Ведение шайбы одной рукой</p> <p>8. Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек</p> <p>9. Ведение двух шайб</p> <p>10. Контроль шайбы при катании спиной вперед</p> <p>11. Ведение шайбы с опусканием на одно колено</p> <p>12. Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально</p> <p>13. Подтягивание шайбы к себе - сбоку</p> <p>14. Подтягивание шайбы к себе - спереди</p> <p>15. Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)</p> <p>16. Ведение шайбы вокруг тела</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

		<p>17.Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду</p> <p>18.Ведение шайбы вокруг ног и между ног</p> <p>19.Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед</p> <p>20.Ведение шайбы при катании "корабликом"</p> <p>21.Подтягивание шайбы с неудобной руки</p> <p>22.Ведение шайбы одной рукой</p> <p>23.Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз</p> <p>24.Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки</p>	
3. Техника бросков		<p>1. Кистевой бросок - с удобной руки (низом)</p> <p>2. Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки</p> <p>3. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки</p> <p>4. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки</p> <p>5. Быстрый уход в центр и бросок по воротам</p> <p>6. Добивание</p> <p>7. Щелчок низом</p> <p>8. Кистевой бросок после приема передачи с разных углов</p> <p>9. Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить</p> <p>10.Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам</p> <p>11.Двинуть шайбу от себя и бросить</p> <p>12.Бросок или щелчок с ходу</p> <p>13.Щелчок в одно касание</p> <p>14.Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом</p> <p>15.Броски с 360 градусов</p> <p>16.Подправления шайбы в движении</p> <p>17.Обводка вратаря</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
4. Техника приемов и		<p>1. Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго</p>

	<p>передач шайбы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)</li> <li>3. Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки</li> <li>4. Длинный пас "парашютиком"</li> <li>5. Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы</li> <li>6. Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот</li> <li>7. Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка</li> <li>8. Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой</li> </ol>	<p>регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p>5. Техника отбора шайбы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы)</li> <li>2. Поднимание клюшки соперника</li> <li>3. Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым)</li> <li>4. Блокировка бросков / нахождение на линии броска</li> <li>5. Клюшка в шайбу</li> </ol>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p><b>Вратарь:</b> 6. Техника ловли и отбивания шайбы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая)</li> <li>2. Ловля и отбивания шайбы после оталкивания от штанги</li> <li>3. Ловля шайбы на себе</li> <li>4. Ловля и отбивания шайбы после переката</li> </ol>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p>7. Техника передвижения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение без отрыва ног от льда</li> <li>2. Открытое движение («Т-образное»)</li> <li>3. Закрытое движение</li> <li>4. «Фонарик»</li> <li>5. Полукруг (поворот)</li> <li>6. Полусплит</li> <li>7. Сплит</li> <li>8. Перекат</li> <li>9. Движение сидя</li> <li>10. Выход из площади ворот за шайбой</li> </ol>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

**ТАКТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>Вид подготовки:</b> <i>тактическая подготовка</i>	Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: – Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий; – Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов; – Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций – Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;		
<b>Особенности организации занятий по виду подготовки</b>	Решение задач тактической подготовке осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная.		
<b>Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий:</b> <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/задач</i>	<b>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</b>  1. Индивидуальные тактики нападения	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>  1. Обманный показ броска 2. Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот. 3. Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.) 4. Выкатиться из-за ворот с броском — вариации. 5. Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе. 6. Бросок не глядя на ворота. 7. Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке). 8. Игрок накатывается на ворота 9. «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и	<b>Основные методы</b>  Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

ний		<p>дождаться партнеров</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Доставка шайбы в центр</li> <li>11. Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы</li> <li>12. Обманные движения корпусом/ обманные движения головой</li> <li>13. Закрывание вратаря</li> <li>14. "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы</li> <li>15. Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру</li> <li>16. Обманный показ броска</li> <li>17. Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.</li> </ol>	
	2. Индивидуальные оборонительные тактики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возврат в оборону и загон соперника к борту</li> <li>2. Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)</li> <li>3. Закрывание соперника - отобрать возможность паса.</li> <li>4. Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу).</li> <li>5. Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления</li> <li>6. Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии</li> <li>7. Оборонительные ситуации 2 в 1</li> <li>8. Вытеснять соперника с пятака перед воротами</li> <li>9. Техника борьбы у борта.</li> </ol>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	3. Групповые тактики нападения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях.</li> <li>2. Выход из своей зоны в разных вариациях.</li> <li>3. (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей).</li> <li>4. Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны.</li> <li>5. Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.).</li> <li>6. Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в</li> </ol>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций



		<p>1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1).</li> <li>8. Использование "тихих зон" в зоне нападения.</li> <li>9. Подключение защитника на дальнюю штангу.</li> <li>10. Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения.</li> <li>11. Принципы поддержки партнёров при игре в атаке.</li> <li>12. Контролируемый выход из своей зоны.</li> <li>13. Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы.</li> <li>14. Владение шайбой и установление контроля над ней.</li> <li>15. Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.</li> </ol>	
	4. Групповые оборонительные тактики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны.</li> <li>2. Коммуникация с вратарём</li> <li>3. Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка.</li> <li>4. Прессинг после отскока шайбы.</li> <li>5. Оборона против розыгрыша соперника вертушки.</li> <li>6. Прессинг в средней зоне.</li> <li>7. Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации.</li> <li>8. Оборона против подключавшегося к атаке защитника соперников.</li> <li>9. Позиционная оборона - Защита "пятак".</li> <li>10. Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта.</li> <li>11. Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами.</li> <li>12. Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу.</li> <li>13. Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга.</li> <li>14. Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.</li> </ol>	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	5. Вбрасывание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во</li> </ol>	Основными методами подготовки

		<p>всех зонах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов</li> <li>3. Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве.</li> <li>4. Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве.</li> <li>5. Расстановка игроков на вбрасывании.</li> <li>6. Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед</li> </ol>	<p>являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	6. Игры в неравных составах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра в большинстве</li> <li>2. Прессинг при игре в меньшинстве.</li> <li>3. Игра в меньшинстве 4 на 5.</li> <li>4. 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника.</li> <li>5. Выход из своей зоны при игре в большинстве</li> <li>6. Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве</li> <li>7. Игра в меньшинстве 3 на 5</li> <li>8. Выброс шайбы при игре в меньшинстве</li> <li>9. Нападение 6-ю игроками</li> </ol>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

<b>Вид подготовки:</b> <i>психологическая подготовка</i>	Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.		
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	Общие задачи: – Развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий хоккеем. – Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к условиям игровой деятельности. – Воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения. – Формирование готовности к участию в конкретных соревнованиях.		
<b>Направленность и содержание занятий:</b> <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	<b>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Содержание учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Основные методы</b>
	1. Общая психологическая подготовка	1. Воспитание личностных качеств спортсмена 2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем 3. Воспитание волевых качеств 4. Развитие процесса восприятия 5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения 6. Развитие оперативного (тактического) мышления 7. Развитие способности управлять своими эмоциями	Основными методами психологической подготовки являются: сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения; направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от

			состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка); использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.
	2. Психологическая подготовка к конкретному матчу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознание игроками значимости предстоящего матча</li> <li>2. Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности)</li> <li>3. Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент</li> <li>4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре</li> <li>5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния</li> </ol>	Основными методами психологической подготовки являются: сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения; направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка); использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) -59 часов</b>					
Июль	1	01.07-07.07	60	Режим дня и питание обучающихся Требования к организация учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе	Режим дня обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
	2	08.07-14.07	60		Цель, задачи спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
	3	15.07-21.07	60		Расписание учебно-тренировочных занятий
	4	22.07-28.07	60		Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП
Август	5	29.07-04.08	60	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
	6	05.08-11.08	60		Понятие о спортивной форме, фазы становления спортивной формы в годичном цикле
	7	12.08-18.08	60		Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде
	8	19.08-25.08	30		Общая и специальная подготовка хоккеистов в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе
	9	26.08-01.09	30		Рациональное, сбалансированное питание. Роль питания в тренировочном процессе
Сентябрь	10	02.09-08.09	60	Режим дня и питание обучающихся Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	11	09.09-15.09	60		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	12	16.09-22.09	60		Техника и тактика хоккея
	13	23.09-29.09	60		Техника хоккея
Октябрь	14	30.09-06.10	120		Тактика хоккея
	15	07.10-13.10	120		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	16	14.10-20.10	120		Значение технико-тактической подготовленности в достижении спортивных результатов
	17	21.10-27.10	60		
	18	28.10-03.11	60		
Ноябрь	19	04.11-10.11	60	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	20	11.11-17.11	60		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на учебно-тренировочном этапе
	21	18.11-24.11	60		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на учебно-тренировочном этапе
	22	25.11-01.12	60		Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
Декабрь	23	02.12-08.12	60	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее
	24	09.12-15.12	60		Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности на основе показателей самоконтроля
	25	16.12-22.12	60		
	26	23.12-29.12	60		
Январь	27	30.12-05.01	120	Психологическая подготовка	Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность хоккеиста»
	28	06.01-12.01	120		Общая психологическая подготовка хоккеиста
	29	13.01-19.01	60		Специальная психологическая подготовка хоккеиста
	30	20.01-26.01	60		
	31	27.01-02.02	120		
Февраль	32	03.02-09.02	90	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт -как социальные феномены
	33	10.02-16.02	90		Социальные функции спорта
	34	17.02-23.02	60		Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств
	35	24.02-02.03	60		
Март	36	03.03-09.03	120	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения
	37	10.03-16.03	60		Возрождение олимпийской идеи
	38	17.03-23.03	60		Международный олимпийский комитет, программа олимпийских игр
	39	24.03-30.03	60		
Апрель	40	31.03-06.04	120	Хоккей на международной и российской арене	Развитие хоккея в зарубежных странах
	41	07.04-13.04	60		Развитие хоккея в России
	42	14.04-20.04	60		Российский хоккей на международной арене
	43	21.04-27.04	60		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
Май	44	28.04-04.05	120	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	45	05.05-11.05	120		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	46	12.05-18.05	120		Средства восстановления
	47	19.05-25.05	60	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	48	26.05-01.06	60		
Июнь	49	02.06-08.06	-		
	50	09.06-15.06	-		
	51	16.06-22.06	-		
	52	23.06-29.06			
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -86 часов</b>					
Июль	1	01.07-07.07	120	Олимпийское движение.	Олимпизм, цель олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	08.07-14.07	120	Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	3	15.07-21.07	60	Требования к организация учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ	Цель, задачи спортивной подготовки на этапе ССМ
	4	22.07-28.07	60		Расписание учебно-тренировочных занятий Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП. Объёмные показатели соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе ССМ
Август	5	29.07-04.08	120	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	6	05.08-11.08	90	Роль спортивной деятельности в воспитании личности.	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание.

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	7	12.08-18.08	90	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	8	19.08-25.08	90		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
	9	26.08-01.09	90		Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Сентябрь	10	02.09-08.09	120	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	11	09.09-15.09	120	Общая физическая подготовка	Характеристика общей физической подготовки. Классификация средств и методов общей физической подготовки. Особенности общей физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
	12	16.09-22.09	120	Специальная физическая подготовка	Характеристика специальной физической подготовки. Классификация средств и методов специальной физической подготовки. Особенности специально физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
	13	23.09-29.09	120	Техническая подготовка	Характеристика технической подготовки. Классификация средств и методов технической подготовки. Особенности технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
Октябрь	14	30.09-06.10	120	Особенности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	15	07.10-13.10	120		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	16	14.10-20.10	120		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	17	21.10-27.10	120		
	18	28.10-03.11	120		
Ноябрь	19	04.11-10.11	120	Роль спортивных соревнований в подготовке	Построение системы спортивных соревнований
	20	11.11-17.11	120		



Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	21	18.11-24.11	120	спортсменов	Задачи и особенности контрольных, отборочных и основных спортивных соревнований. Роль соревнований в решении задач учебно-тренировочного процесса
	22	25.11-01.12	120	Профилактика травматизма	Способы профилактики травматизма в хоккее
Декабрь	23	02.12-08.12	120	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности на основе показателей самоконтроля
	24	09.12-15.12	120		
	25	16.12-22.12	120		
	26	23.12-29.12	120		
Январь	27	30.12-05.01	120	Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью	Методы и методики педагогического контроля за тренировочной деятельностью. Методы и методики педагогического контроля за соревновательной деятельностью Порядок проведения контрольных упражнений и тестирования для оценки уровня подготовленности
	28	06.01-12.01	120		
	29	13.01-19.01	120	Теоретическая подготовка	Значение теоретической подготовки. Требования к теоретической подготовленности спортсмена. Средства, методы, приёмы теоретической подготовки.
	30	20.01-26.01	60		
	31	27.01-02.02	60		
	32	03.02-09.02	120		
Февраль	33	10.02-16.02	120	Психологическая подготовка	Средства и методы обще и специальной психологической подготовки
	34	17.02-23.02	120		
	35	24.02-02.03	120		
Март	36	03.03-09.03	120	Физиологические основы физической культуры	Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности Физиологические механизмы формирования двигательных навыков, развития физических качеств
	37	10.03-16.03	120		
	38	17.03-23.03	60		
	39	24.03-30.03	60		
Апрель	40	31.03-06.04	120	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная
	41	07.04-13.04	120		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
					гимнастика.
	42	14.04-20.04	120		Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	43	21.04-27.04	120		Особенности применения восстановительных средств
Май	44	28.04-04.05	120	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	45	05.05-11.05	120		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	46	12.05-18.05	120		Средства восстановления
	47	19.05-25.05	60	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	48	26.05-01.06	60		
Июнь	49	02.06-08.06	-		
	50	09.06-15.06	-		
	51	16.06-22.06	-		
	52	23.06-29.06			
<b>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -140 часов</b>					
Июль	1	01.07-07.07	180	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	2	08.07-14.07	120	Патриотическое, нравственное и правовое воспитание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного воспитания в спортивной деятельности
	3	15.07-21.07	120		Задачи, содержание и пути правового воспитания в спортивной деятельности
	4	22.07-28.07	180	Требования к организации учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ	Цель, задачи спортивной подготовки на этапе ВСМ
			Расписание учебно-тренировочных занятий		
Август	5	29.07-04.08	120		Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП. Объёмные показатели соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе ВСМ
	6	05.08-11.08	180	Учет соревновательной	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
				деятельности, самоанализ обучающегося	Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	7	12.08-18.08	180	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	8	19.08-25.08	180	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
	9	26.08-01.09	180		Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Сентябрь	10	02.09-08.09	180	Общая физическая подготовка	Характеристика общей физической подготовки. Особенности общей физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
	11	09.09-15.09	180	Специальная физическая подготовка	Характеристика специальной физической подготовки. Особенности специально физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
	12	16.09-22.09	180	Техническая подготовка	Характеристика технической подготовки. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства..
	13	23.09-29.09	180	Тактическая подготовка	Характеристика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
Октябрь	14	30.09-06.10	240	Особенности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	15	07.10-13.10	180		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	16	14.10-20.10	180		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	17	21.10-27.10	180		
	18	28.10-03.11	180		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
Ноябрь	19	04.11-10.11	180	Роль спортивных соревнований в подготовке спортсменов	Построение системы спортивных соревнований
	20	11.11-17.11	180		Задачи и особенности контрольных, отборочных и основных спортивных соревнований. Роль соревнований в решении задач учебно-тренировочного процесса
	21	18.11-24.11	180		Способы профилактики травматизма в хоккее
	22	25.11-01.12	180	Профилактика травматизма	Способы профилактики травматизма в хоккее
	23	02.12-08.12	120		
Декабрь	24	09.12-15.12	120	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее
	25	16.12-22.12	180		
	26	23.12-29.12	180		
	27	30.12-05.01	120		
Январь	28	06.01-12.01	180	Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью	Методы и методики педагогического контроля за тренировочной деятельностью. Методы и методики педагогического контроля за соревновательной деятельностью
	29	08.01-14.01	180		
	29	13.01-19.01	180	Теоретическая подготовка	Значение теоретической подготовки.
	30	20.01-26.01	180		
	31	27.01-02.02	120		
	Февраль	32	03.02-09.02		
33		10.02-16.02	180		
34		17.02-23.02	180		
35		24.02-02.03	180	Средства, методы, приёмы теоретической подготовки.	
Март	36	03.03-09.03	180	Физиологические основы физической культуры	Средства и методы обще и специальной психологической подготовки
	37	10.03-16.03	180		
	38	17.03-23.03	180		
	39	24.03-30.03	180		
Апрель	40	31.03-06.04	180	Восстановительные средства и мероприятия	Классификация различных видов мышечной деятельности
	41	07.04-13.04	180		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
					Физиологические механизмы формирования двигательных навыков, развития физических качеств
					Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
					Психологические средства восстановления: аутогенная

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
					тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
	42	14.04-20.04	180		Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	43	21.04-27.04	180		Особенности применения восстановительных средств
Май	44	28.04-04.05	120	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	45	05.05-11.05	180		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	46	12.05-18.05	180		Средства восстановления
	47	19.05-25.05	180	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	48	26.05-01.06	180		
Июнь	49	02.06-08.06	-		
	50	09.06-15.06	-		
	51	16.06-22.06	-		
	52	23.06-29.06			